

# Aktywny wypoczynek podczas wakacji

Wakacje to czas rodzinnych wyjazdów, które zazwyczaj oznaczają dokładne planowanie, gdzie się jedzie i co się będzie robić. Dzieci zazwyczaj są dosyć wymagające pod tym względem i każdy rodzic doskonale zdaje sobie sprawę z tego, że muszą mieć jakieś ciekawe atrakcje. Często wybieranym kierunkiem wakacyjnym są góry – warto więc sprawdzić, co warto robić z dzieckiem właśnie tam

## Piesze wyprawy w góry

Górskie wycieczki przy ładnej pogodzie mogą być dla naszych pociech nie lada gratką. Niesamowite widoki, cuda przyrody, wspaniała szata roślinna i radość ze zdobycia szczytu – to wszystko czeka na nas na górskich szlakach. Wybierając się na nie z dzieckiem, musimy znaleźć odpowiednie miejsce i dostosować trasę do możliwości naszego malucha. Nie chcemy przecież, by się męczył i przez całą wycieczkę narzekał.



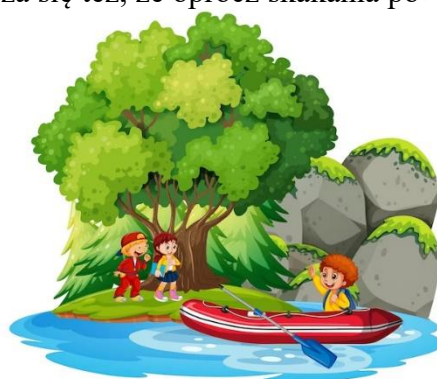
Maj/ Czerwiec 2023



### Park linowy

Najczęściej takie parki linowe umiejscowione są w ciekawych warunkach przyrodniczych, w gęstych lasach i z widokami na góry. Zdarza się też, że oprócz skakania po drzewach można liczyć także na dodatkowe atrakcje.

### Splyw pontonowy



W miejscowościach górskich splywy pontonowe są bardzo powszechną atrakcją oferowaną najmłodszym turystom. Z innych wodnych rozrywek często spotykanych w górskich miastach są kule na wodzie. Dzieci mogą wejść do dużej napompowanej kuli i próbować poruszać się po wodzie. Liczne oferowane zjeżdźalnie równego typu na pewno spodobać się naszym pociechom.

### Parki leśne



Leśne Parki Rozrywki to niezwykle miejsca spotkania człowieka z przyrodą, a dla dzieci naprawdę może być ciekawą rozrywką. Nie tylko zasięgną wiedzy o florze i faunie, ale także spotkają leśne zwierzęta, które poruszają się swobodnie. Można zobaczyć także pokaz ptaków drapieżnych, wpaść do sowiarni czy przejść się aleją bajkową.

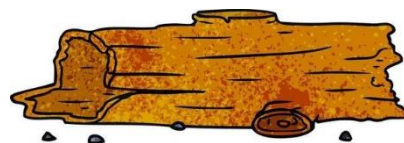
### Wycieczka do lasu – sposób na rodzinne aktywności

Las to idealne miejsce na rodzinne aktywności poza domem, podczas których możecie wspólnie poznawać świat, oswajając się z naturą i spędzać czas kreatywnie! Rodzinna wycieczka do lasu to doskonały sposób na naukę szacunku do przyrody. Zabawy w lesie dla dzieci nie wymagają specjalnego przygotowania. Choć spacer wśród drzew jest bardzo relaksujący dla dorosłych, dzieci jednak potrzebują więcej rozrywek, żeby uniknąć nudy. Na szczęście las zapewnia ich całkiem sporo, dając jednocześnie przyjemność z przebywania wśród przyrody.

**Skakanie przez kałuże** – błotniste ścieżki aż zachęcają do skoków w dal, w końcu, gdzie się pobrudzić, jeśli nie w lesie.



**Ćwiczenia na równowagę** – wykorzystajcie do tego np. pieńki drzew, czy Twoja pociecha da radę wykonać na nich np. jaskółkę?



**Trening spostrzegawczości** – zachęć pociechę do zbierania leśnych skarbów, z których w domu lub podczas pikniku możecie przygotować ludziki i dekoracje.



**Tropienie leśnych zwierząt** – wypatrujcie ptasich gniazd, śladów kopyt albo nory lisa. To zadanie wymaga odpowiedniej ostrożności i wytrwałości, więc na początek detektywistyczne umiejętności wypróbujcie na łatwiejszych zwierzątkach, takich jak np. mrówki czy żuki!

### **Aktywny wypoczynek nad morzem i jeziorem**

Plaża to idealne miejsce do gier i zabaw z rodziną. Napłazy możemy biegać, skakać, robić fikołki, a gdy się zmęczymy, szybko ochłodzić się w wodzie. Piaskowe podłoże jest miękkie i amortyzuje wstrząsy, dzięki czemu plażowe gry rzadko powodują kontuzje. Dodatkową korzyścią płynącą z zabawy na plaży jest bardziej intensywna praca mięśni niż na utwardzonych powierzchniach – przemieszczając się po piasku szybciej się męczymy, ale jednocześnie skuteczniej wzmacniamy mięśnie i spalamy więcej kalorii. Poznaj propozycje ciekawych gier plażowych dla dzieci i dorosłych.

#### **Tenis plażowy**



Aby zagrać w tenisa plażowego nie trzeba mieć siatki ani boiska – wystarczy odbijać między sobą piłeczkę za pomocą raketek. W tenisa plażowego gra się w parach, a celem gry jest – żeby piłka spadła na pole przeciwnika.

#### **Wyścig z wodą**

Narysuj nad brzegiem morza, w miejscu, do którego docierają fale, długą linię. Zawodnicy stają między linią a wodą. Cel gry to pozostać jak najdłużej w wyznaczonej strefie zanim nóg nie zaleje fala. Wygrywa ta osoba, która jako ostatnia przekroczy linię.

## Rzucanie ringiem do celu

Wystarczy, że weźmiemy dłuższy patyk i wsadzimy pionowo w piasek. Kilka metrów od patyka rysujemy linię, za którą stają zawodnicy i starają się tak rzucić ringiem, aby patyk znalazł się w środku obręczy.



## Frisbee



Gra polega na rzucaniu do siebie dyskiem i łapaniu go. Pewną trudnością może sprawiać nadanie talerzowi takiego toru lotu, by trafił prosto w ręce drugiego gracza. Czasami, aby sięgnąć po nadlatujący dysk, trzeba szybko przebiec kilka metrów albo wręcz paść na piasek i przechwycić krążek w locie. Rzucać dyskiem można tylko w dni, kiedy nie ma wiatru, ponieważ jest bardzo lekki i łatwo poddaje się podmuchom powietrza. Podczas bardziej niespokojnej pogody lepiej sprawdzi się gumowe ringo.



## Zbijak w wodzie

Dzielimy się na dwie drużyny i rzucamy w siebie piłką. Wygrywa ta drużyna, której członkowie jako pierwsi zbiją wszystkich przeciwników. Aby uniknąć zbijcia, można nurkować, chować się w dowolny sposób pod wodą.



## Catch Ball (piłka z paletkami na rzepy)

Gra polega na rzucaniu i łapaniu piłeczki, która przykleja się do tarczy na rzepy. Zabawa jest łatwiejsza niż w przypadku tenisa plażowego czy frisbee, dlatego idealnie nadaje się dla dzieci. Do catchball trzeba mieć jednak zestaw dwóch paetek i specjalną piłkę.

## Limbo

Limbo to gra towarzyska, w której może brać udział dowolna liczba zawodników. Dwie osoby trzymają między sobą, na pewnej wysokości kijek. Zadanie pozornie jest proste – chodzi o to, by przejść pod kijkiem schylając się do tyłu. W każdej rundzie prowadzący obniżają wysokość, na jakiej zawieszony jest kij. Ten kto upadnie – odpada z gry. Wygrywa jedna osoba, której uda się przejść pod przeszkodą na najniższej wysokości.



Edyta Smejkał, Agata Bajbuła